

# VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

KLUB VYTRVALOSTNÍCH SPORTŮ ŠUMPERK

## POKYNY

- Termín: 05. - 08. dubna 2012 (ČT - NE) – VELIKONOČNÍ PRÁZDNINY
- Místo: Směr: **NESMĚŘ**
- Ubytování: Rekreační středisko Nesměř u Velkého Meziříčí, na postelích ve zděné budově, pokoje pro 6-7 osob, teplá voda, sprchy, velká klubovna
- Stravování: 3x denně (snídaně, oběd, večeře), plná penze, začíná se obědem, cca ve 12.00 hod., končí se obědem v neděli ve 14.00 hod.  
Pitný režim - minerálky 3 litry a čaj. Na tréninky místo svačiny se hodí vhodné oplatky a tyčinky – přiměřené množství
- Program: 7 mapových tréninků – krátké, rychlé, pestré, mapově náročnější.  
Tréninky budou pro různé věkové a výkonnostní skupiny. 7 kategorií: DH21, DH18, DH16, DH14, DH12, DH10, HDR  
Většina tréninků bude na SI krabičkách.  
Mapy: Nesměř, Rohovec, Mařenka a Třebíč  
K dispozici klubovna 8 x 11 m, v areálu je hřiště - ranní protahování, míčové hry, florbal, badminton
- Doprava: odjezd ze Šumperka v 8.00 hod., od PRŮMYSLOVKY  
návrat v neděli do Šumperka kolem 17.00 hod.. Bude prováděn „rozvoz“.
- Pomůcky zdravotní průkaz, čip SI na tréninky, buzola, izolepa, nůžky, psací potřeby, červená na postupy, blok, stolní hru, HODINKY, 2x obuv do lesa, přezůvky, čelovka se taky hodí, oblečení - dle předpovědi počasí. Bude asi možná:  
☺ OPĚT SLUNÍČKOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ ☺
- Kapesné do 200,- Kč  
Cena základní 1780,- Kč  
V ceně je zahrnuto: strava + ubytování + pitný režim 1100 / doprava 400 / mapy, technické zajištění 230 / rezerva, ceny 50 /.
- Členové KSU 950,- Kč  
DDM, rodiče dětí (nečleni KVS) 1450,- Kč  
Platba Platba v HOTOVOSTI  
Bude se platit ve ČTVRTEK PO OBĚDĚ VĚRCE SMRČKOVÉ
- Pořadatel: Klub vytrvalostních sportů Šumperk  
Vedoucí: Zdeněk Janů  
Trenéři: dospělí členové klubu vytrvalostních sportů

V Králci, 28. března 2012

Zdeněk Janů